社会・地域貢献及び地域活性化活動促進事業

社会福祉法人磯子コスモス福祉会

第５回(ｼﾘｰｽﾞ２）中原苑コミュニティー市民大学開放講座〔講演〕

～現代社会における運動と健康(＝“セラエクサ®”)の再考～

第５回　～シリーズ２　その２～

令和２年１月 16 日　18：00～19：30

社会福祉法人 磯子コスモス福祉会
理 事 長　　鈴　木　秀　雄
（関東学院大学名誉教授、学術博士、Ph.D.
特定非営利活動法人日本セラエクサ協会理事長）

◎中原苑コミュニティー市民大学開放講座　〔講演〕　【無料】

第５回　令和２年　１月１６日（木）　１８：００　～　１９：３０

第６回　令和２年　３月１９日（木）　１８：００　～　１９：３０

セラエクサ®を中心とした運動と健康の理解によせて

〔ｼﾘｰｽﾞ２　第５回、第６回〕

〔キーワード：「知事の宣言(かながわパラスポーツ)」を「自身の実践」に導く〕

今回は、黒岩祐治神奈川県知事が宣言(2015 年１月)した“かながわパラスポーツ”の普及推進にあたり「かながわパラスポーツ普及推進検討会座長」としてコーディネーター養成に携わった視点から、“あなた自身”の「運動と健康」を考える

（現代社会が課題として抱える“運動所要量の絶対的な不足”へのアプローチも念頭に）

１．“かながわパラスポーツ”の考え方の理解から

かながわパラスポーツは、パラスポーツを「障がいのある人がするスポーツ」という考え方から一歩進め、すべての人がそれぞれの関心、目的、体力、年齢、運動機能、健康状態に応じて、生涯にわたり楽しみながらスポーツを「する」「観る」「支える」ことを「かながわパラスポーツ」と捉え、障がいのある人もない人も、様々な世代の人達と一緒にスポーツを楽しむことができる取り組み

２．諸概念の繙きの理解から

１）レジャー・レクリエーション・スポーツ と「運動と健康の関係」を考える

２）体育とスポーツとの異なりから見る「運動と健康の関係」を考える

３）健康の三要素に見る「運動と健康の関係」を考える

３．目的的な運動(スポーツ)と手段的な運動（スポーツ)の発生機序の異なりの理解から

１）手段化されるとき、楽しさ・おもしろさが逓減されることの意味を考える

４．期待される「コーディネーター」としての役割から見た「運動と健康の関係」の理解から

１）期待される内容（１．から７.）を自身の行動へと変換して「運動と健康の関係」を考える

令和元年度　かながわパラスポーツコーディネーター養成会

テーマ：　“かながわパラスポーツコーディネーターに必要な知識”

日時＆会場：令和元年　８月　３日（土）　９：00~10：30　①神奈川県立麻生養護学校（王禅寺）
日時＆会場：令和元年　８月　７日（水）　10：40~12：10　②神奈川県立えびな支援学校（中新田）
日時＆会場：令和元年１１月１６日（土）　10：40~12：10　③神奈川県立小田原養護学校（蓮正寺）
日時＆会場：令和元年１２月　７日（土）　10：40~12：10　④神奈川県立鎌倉養護学校（関谷）

かながわパラスポーツ普及推進検討会座長
関東学院大学名誉教授 余暇教育学・体育学博士、Ph.D.
社会福祉法人磯子コスモス福祉会理事長
特定非営利活動法人日本セラエクサ協会理事長
鈴　木　秀　雄
米国フロリダ州立大学大学院博士課程修了、学術博士

キーワード：　コーディネーター（各部の調整　全体のまとめ）
ね　ら　い：　地域において誰もがともにスポーツを楽しむ「かながわパラスポーツ」を主体的に企画・実践する人材の養成

Ⅰ．諸概念の繙きから

１．レジャー・レクリエーション・スポーツ　・・・・・・★（参考資料１．＆ 図１．No.2/6 ＆ No.5/6）
三語の概念理解とそれらの関係

２．体育とスポーツとの異なり（＝対蹠要素）・・・・・・・・・・・・・・・・★（参考資料２．No.3/6）

３．健康の三要素に見る「Ａ．栄(営)養：　Ｂ．休養；　Ｃ．運動」のそれぞれの意味
生理的必要性(Physiological needs) が生じるＡ＆Ｂ
心理的欲求(Psychological wants) が求められるＣ
積極的な運動の発生の仕組み（メカニズム）と２つ（以下の①＆②）の発生機序
（①興味・関心からの発生＝目的的；　②健康・体力の課題や不安からの発生＝手段化[註1]）

註 1.　ある活動が手段化されるとき、その活動本来の「楽しさ・おもしろさ」が削られる。

Ⅱ．期待される「コーディネーター」としての役割

１．コーディネーターの意味　★（参考資料３の１．No.4/6）
①各部を調整し、全体をまとめる　・・・プロモーター（発起人、世話人）でもある。
②コーディネートの意味を、服装の調整、アクセサリー着用における考え方から確認するとよい。

２．コーディネーターとしてセルフケア行動（自発的自己節制行為）を考える：
「何故できないか」ではなく、「どうしたらできるか」を考えることが重要
※参考：セルフケア行動 ⇒ 自己監視（Self-administration）⇒ 自己効力（Self-efficiency）

３．ここでいうコーディネーターは、障がいの有無にかかわらず子どもから高齢者まで生きるうえで絶対的に必要である「運動」そのものの正しい理解から始まる
おもしろさと楽しさ の異なりとそれらの創造と工夫・・・・・・・★（参考資料３の１．No.3/6）
人間関係の構築（縦横のつながり）や地域の財（人、物、金、組織等）の発掘と活用

４．かながわパラスポーツの“あるべき”領域と視点・・・・・・・・・★（参考資料３の２．No.4/6）

５．障がい者によるスポーツ・レクリエーションの実施の課題
（参考：かながわパラスポーツコーディネーターガイドブック　ｐ．4．「体力がない」「金銭的な余裕がない」「時間がない」「交通手段・移動手段がない」
「やりたいと思うスポーツ・レクリエーションがない」

６．2020 年のオリンピック・パラリンピックのレガシーに関連して

①むしろ「地域でのレガシーつくり」が大切 ⇒地域貢献、社会参加、ボランティアマインドの育成

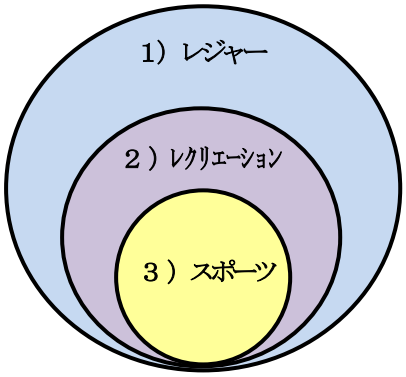
②みんなのスポーツ（sport for all）ではなく、みんなにスポーツ（sport toward all）の考え方

③地域の特徴や特性を洗い直し、コミュニティースポーツ（地域スポーツ）として考える

〔参考：1975 年 3 月 20 日 European Sport for All Chapter　ブリュッセル、ベルギー〕

７．生涯スポーツ（Life Integrated Sports）の視点・・・・・・・・・・・・（図２．⇒ No.6/6 参照）

【参考資料１.】１)レジャー２)レクリエーション３)スポーツの三語の概念理解（図１.⇒ No.5/6 参照）



概念関連図

（三語の概念の大きさの順は L.　／R.　／S.）

１）レジャーとは、「小さく刻まれてしまった時間ではなく、一つの塊であり、そのなかで、

①労働的生産を目的としない活動に身を委ね、

②義務遂行からの自由である状態で、

③自己の持つ価値観を喪失することなく心身状態をより良い方向で保ち、継続的向上を担うという諸条件を含む生活様式・生き方（ライフスタイル）に関係することである」といえる。

レジャーは単に生活の一部分をなしているに過ぎないという時代ではなく、単なる遊びでもない仕事でもない創造的な活動としての重要な領域である。豊かなライフスタイルの実現には、このレジャーの充実が大きく関連している。言うまでもなく、強制でもない、主体的で、自己啓発的・自己開発的なヴォランティア活動も創造的な活動として、このレジャー（余暇）のなかで実行されている。

レジャーは、決して余った暇などではなく、創り上げる自由裁量時間、意識、活動である。

⇐ ⇐ これが 余暇化（Leisureliztion）の意味。

●余暇の三機能は、①休養・休息（回復機能）、②気晴らし・娯楽（発散機能）、③自己啓発・自己開発（蓄積機能）

●機能の組み合わせ（カップリング化）と機能の融合（カクテル化）

●余暇能力（Leisurability）を発揮して、余暇化（Leisurelization）をはかる

●語源(Leisure)は、ラテン語のレセーレ(身分的側面)とギリシャ語のスコーレ(教育的・学問的側面)からきている。自由で許されている人が、学問的。教育的活動としてきたもの

古代ギリシャの特権階級(レジャークラス)から大衆余暇(マスレジャー)へ

２）レクリエーションとは、「単なる遊び(Mere Play)から創造的な活動(Creative Activity)までを含む一連の段階的な広がり(Spectrum)の中にあって、①余暇(レジャー)になされ、②自由に選択され、③楽しみ(おもしろさを含む)を主たる目的としてなされる活動(Activity)であり、歓娯(よろこび楽しむこと)の状態(State of Being)をいう。」

具体的には、日々に寄り添う掛け替えのない、とっておきの楽しさ・おもしろさを求めて、豊かな活動、生活、人生を紡ぎ出すもの。

●日本では、“レクリエーションの知られざる力”があまりにも理解されていない。

●ﾚｸﾘｴｰｼｮﾝの形態には蓄積的な**趣味化傾向形態**と抓み食い的な**多角的嗜好形態**とがある。

●ﾚｸﾘｴｰｼｮﾝの段階には、①くつろぎ、②気晴らし、③発達的ﾚｸﾘｴｰｼｮﾝ、④創造的ﾚｸﾘｴｰｼｮﾝ、そして⑤感覚超越的ﾚｸﾘｴｰｼｮﾝの５段階が存在する。これらの５段階に優劣はない。

３）スポーツとは、「本来の仕事から心や体を他に委ねる身体運動（Physical Exercise）と運動競技(Athletic Competition)である。」

●スポーツの４つの特質〔①非日常性、②競技性、③規則性（客観的側面を有するスポーツを創り上げているルールと主観的側面を有するスポーツを運用するルールとからなる)、④フェアプレイ〕が強まると運動競技化し、弱まると身体運動化する。身体運動化とはトレーニング化することを意味し、運動競技化すればレース化、ゲーム化する。スポーツの日常生活化、運動の習慣化が現代社会の大きな課題。

●本来の語源(disport)からすれば、例えば、大谷翔平選手は本来の仕事をしているのであってスポーツではなく、プロフェッショナルベースボール（プロ野球）としての仕事である。

【参考：“本質論”から“現実論”は、往々にして乖離することが多いが、現実の社会の動きから、本質論に戻れと説いても難しい・・・・とすれば、市民のスポーツ活動については、これからのスポーツに対する“あるべき論”、即ち、「**“みんなにスポーツ論”**」を説いていくべきである。

【参考資料 ２.】体育とスポーツとの異なり（対蹠要素）

体　育

①身体の教育と身体活動を通しての教育が学校という組織でなされる
《Education of the Physical and Education through the Physical in School System》
②カリキュラムとして段階的に対象者に規則的（拘束的）に提供される（学校が主催）
③授業においてなされる
④公的な有資格者によって指導される
⑤教育的側面を常に有する
⑥スポーツ活動の中で行われる様々な種目やレクリエーションとして行われる活動は、体育の中では、それらは教育の目的を達成するための手段
⑦法的には教育基本法が基盤となっている
⑧対象者は均一的な集団になることが通常の形態
⑨対象者は在学中の者に限る
⑩展開される場面（施設等）に制限がある

スポーツ

① 身体的レクリエーションが課外（社会）でなされる《Physical Recreation in Extra Curriculum（Society)》
②プログラムとして参加者の選択に委ねられる（主催者は多彩）
③余暇(レジャー)においてなされる
④指導者を必ずしも必要としない
⑤必ずしも教育的側面と結びついているとは限らない
⑥スポーツあるいはレクリエーションをすることが主たる目的
⑦法的には社会教育法、教育基本法、スポーツ基本法が加わる
⑧多岐にわたるグループが組織される
⑨対象者は広範囲に及ぶ
⑩展開される場面（施設等）にあまり制限がない

【参考資料　３の１．】　おもしろさと楽しさとの異なりとその創造と工夫

１）「おもしろさ」の構成要素

〇事象を外から捉える（間接的関係）

〇断続性（点）として存在

〇秘密の発見、秘密の解き明かしにより生まれる

２）「楽しさ」の構成要素

〇事象の中にいる（直接的関係）

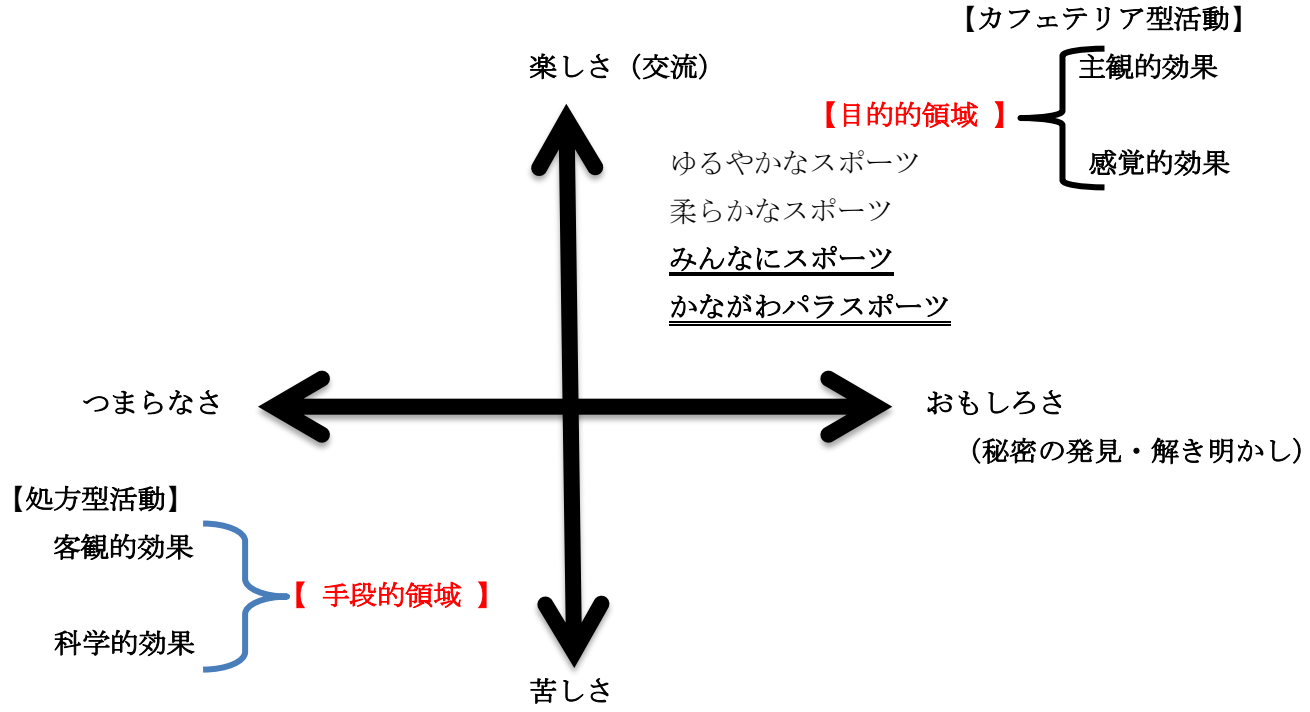
〇継続性（線・面）として存在

〇事象との交流により生まれる・・（この事象は、人とは限らず、時に物、自然、ペット等も含まれる）

【参考資料　３の２．】これからの「かながわパラスポーツ」のあるべき領域と視点

これからの「かながわパラスポーツ」のあるべき

「ゆるやかなスポーツ」「やわらかなスポーツ」「みんなにスポーツ」の領域と視点

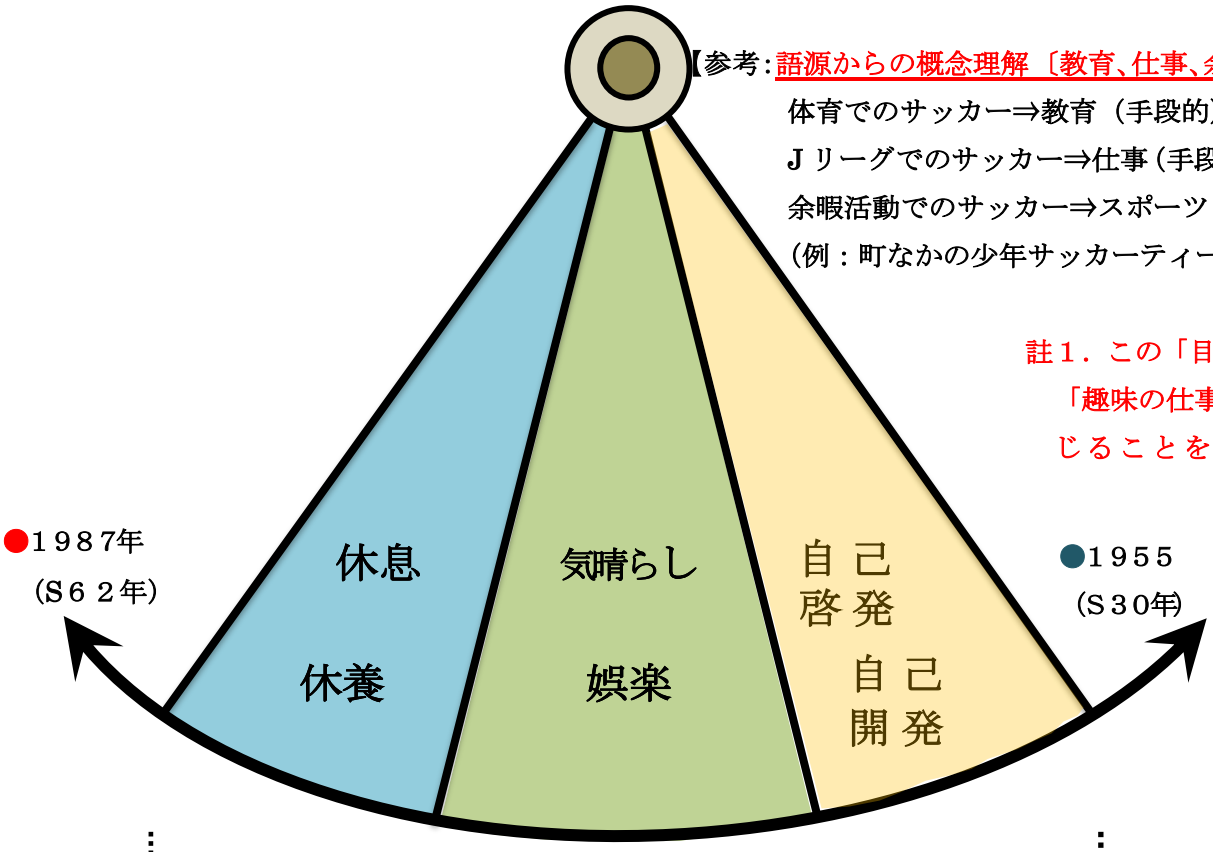


【本講座のまとめ】

“かながわパラスポーツコーディネーター”として、課題に対応したセルフケア行動（自発的自己節制行為）を導き、考え方の方向性を転換（Paradigm shift）し、極端な手段的活動に陥ることなく、目的的活動へといざないながらも、処方型活動〔手段的＝すべき＝体育的＝教育的活動で効果（プロダクト）が求められる〕とカフェテリア型活動〔目的的＝したい＝スポーツ的＝余暇的活動で経過（プロセス）が重視される〕とのバランス（つりあい）や比重をどうすべきかを企画し、「“みんなにスポーツ”」を実践していくかが重要である。

図 １．現代社会で運動をレジャーの三機能の中に身体的レクリエーションとして組み込む重要性

余暇の三機能（はたらき）；振子とその支点 （※この振り子の拡幅化と深奥化が重要）



【参考：語源からの概念理解〔教育、仕事、余暇(スポーツ)〕】

体育でのサッカー⇒教育（手段的）

Ｊリーグでのサッカー⇒仕事（手段的＆目的的 註 1)）

余暇活動でのサッカー⇒スポーツ（目的的）

（例：町なかの少年サッカーティーム）

註１．この「目的的」という語は「趣味の仕事化」の概念から生じることを意味している。

回復機能

乳酸の産生と除去

超回復能力

ミルキングアクション

体を休め（疲労回復）

体を養う（体力回復）

発散機能

緩やかな

①非日常性

②規則性

③競技性

④フェアプレー

（④は付与され権威に従うという意味）

※上記の①②③④はスポーツの４つの特質

蓄積機能 註 2)

技術の向上

技能の向上

註２．この蓄積機能の拡幅化と深奥化により社会参加・社会貢献（例： ボランティア等）が生起する。これからの健康の要素は、今までの三要素（栄養、休養、運動）と共に、健康寿命の延伸の観点からも社会参加の要素が重要

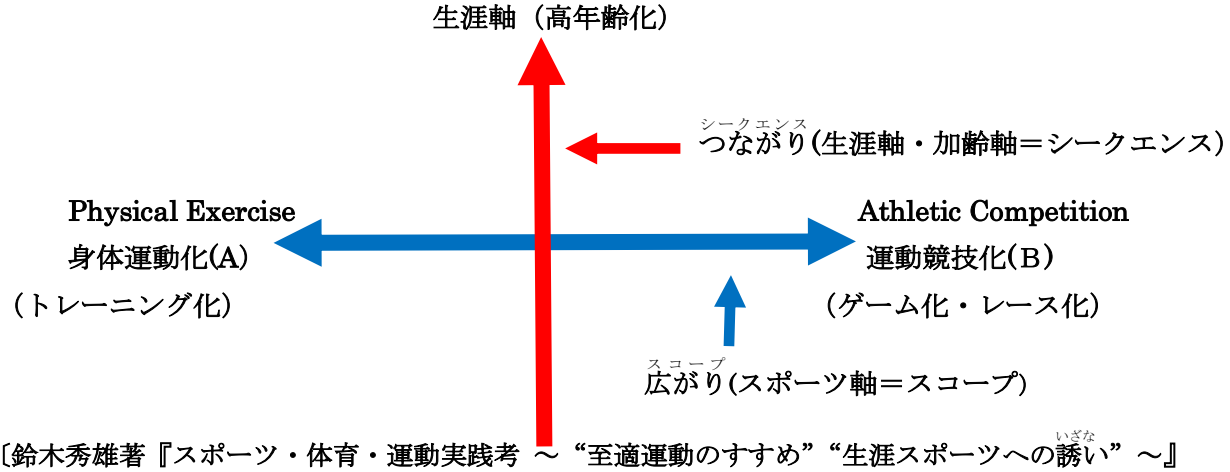
※上記の振り子の左右への振り幅の広がりに示されている２つの年代（1955 年、1987 年）の意味：

●1955 年は、産経学園による、所謂、その後に続くカルチャーセンターの始まり⇒蓄積機能の広がり

●1987 年は、リゾート法（総合保養地域整備法）による試み ⇒ 回復機能の広がり

※三機能は、常に１つの機能が単独で生起するだけではなく、時に、２つの機能のカップリング化（組み合わせ化）や３つの機能のカクテル化（融合化や混合化）によって広がりや深まりも生じる。

図２．生涯スポーツの「シークエンス(縦軸・生涯軸)」と「スコープ(横軸・スポーツ機軸)」の概念



〔鈴木秀雄著『スポーツ・体育・運動実践考 ～“至適運動のすすめ”“生涯スポーツへの誘(いざな)い”～』
石橋印刷刊、七訂増補版　第１刷　2019 年 3 月 10 日、頁 91、所収〕

※図中のスポーツ軸の両極の理解：

身体運動化（A）は、効果があったという科学的結果(リザルト)が求められる。

運動競技化(B）は、おもしろい・楽しいという運動感覚的過程(プロセス)が大切。

上記の図2の概念図、生涯スポーツの範囲は、縦軸としてのシークエンス(連続性、即ち**生涯軸**)と横軸としてのスコープ(範囲、即ち**スポーツ軸**)との織り成す柄を意味している。スポーツ軸は4つの**スポーツの特質**(①非日常性、②規則性、③競技性、④フェアプレイ)の強弱により変化する。特質が弱くなれば、自然と身体運動化することになり、逆に特質が強くなれば、当然、運動競技化していく。 スポーツとは、「**“本来の仕事（必ずしも労働を意味せず、むしろ本人に課せられた義務）から心や体を他に委ねる身体運動と運動競技”**」であるとすれば、スポーツ軸を広げているスコープは、スポーツそのものの持つ特質の強弱に関係していることが理解できる。 スコープとシークエンスを**運動処方の4原則**との関連で捉えるならば、①安全の上限と②有効の下限の領域でスコープが形作られ、③個人の特性(年齢、性別、経験等)と④運動の条件(反復、回数、継続時間、強度等)でシークエンスとスコープの交点の位置が決まってくる。言うまでもなく安全の上限とは運動負荷がこれ以上に及ぶと危険であり、また障害や傷害に至ることを意味している。有効の下限とは、効果的な運動量には至っていないことで過小負荷であることを意味する。 スポーツ軸におけるスコープとは、 身体運動にせよ運動競技にせよ、 運動の適性範囲は安全の上限以下であり有効の下限以上ということになる。生涯軸におけるシークエンスとは、個人のあらゆる特性が関係し、暦年齢のみではなく、体力年齢といわれる要素も含めて、性別、経験、運動経歴、現在の運動への関わりの状況と共に、運動の諸条件、即ち反復回数や、継続期間、運動そのものの強度、時間や距離等により形成され、運動の適性強度の連続性は暦年齢を中心に体力年齢に応じるものということになる。体力年齢が暦年齢を上回っていることもあり、 逆に暦年齢以下の体力年齢である場合も存在するので、実際の運動にあたって暦年齢を基点として体力年齢により縦軸にあたる生涯軸の上下動が生じてくる。 生涯スポーツの中心課題は楽しみとしての技術や体力を維持向上し、加えて健康維持のための必要不可欠な運動所要量を十分に満たしていこうとすることであって、更にその延長線上に興味に応じて運動競技が存在していると考えるべきで、始めから運動競技のために最大筋力や最大酸素摂取量を極限まで伸ばしていこうというものではない。 そこに体力の維持や健康の保持という生活に根ざした **Life Integrated Sports**(生活に統合された、また生活にしっかりと組み込まれたスポーツ) としての意味合いがある。好きな人が好きなだけスポーツをすれば良いのではなく、むしろ全ての人が楽しみと共に健康的な生活を送るためにも活用しなければならない運動概念である。個人による運動の習慣化と組織・地域・行政等による運動習慣の社会化が「みんなにスポーツ」としての考え方である。生涯スポーツにより、豊かな健康生活の実現に向け「自身にとってふさわしい運動（Befitting Exercise）、即ち、**至適運動の実践**」をいかに「認識」し、適正な「判断」を下し、「具体的行為」として実行に移していくかが重要である。 ■